БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, ТВОРОГА И СЫРА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.996
Б71

Составитель Г. *С. Выдревич*

Б71 **Блюда** из яиц, творога и сыра в микроволновой печи. / Сост. Г.С. Выдревич.— М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2006.-64 с.

Сегодня микроволновая печь есть практически в каждом доме, и ни для кого не секрет, что в ней можно не только что-то разогревать и размораживать продукты, но и готовить наивкуснейшие блюда.

В этой книге собраны интересные рецепты приготовления блюд из яиц, творога и сыра, рассчитанные как на «ленивых кулинаров», так и на утонченных гурманов.

УДК 641/642
ББК 36.996

ISBN 5-699-19715-X

ПРЕДИСЛОВИЕ

О пользе и удобстве микроволновых печей сказано уже так много, что повторяться не следует. Сегодня эта техника есть практически в каждом доме. Правда, очень многие хозяйки используют микроволновку лишь для приготовления полуфабрикатов или для разогрева уже приготовленных блюд. Однако в ней можно готовить очень разнообразные продукты – быстро, вкусно, очень удобно. И главное – по силам даже начинающему кулинару.

Рецепты блюд для СВЧ-печей, естественно, отличаются от обычных рецептов, и это связано с тем, что сам кулинарный процесс абсолютно иной.

Главная часть микроволновки – магнетрон – преобразует электрическую энергию в энергию микроволн, которые отражаются от стенок камеры и равномерно воздействуют на продукты со всех сторон. Продукты быстро прогреваются, так как микроволны вызывают усиленное колебание молекул жидкости. Влага превращается в пар, с помощью которого и готовятся блюда. Поэтому время приготовления в СВЧ гораздо короче, чем время приготовления на плите или в духовке, а кроме того, вам понадобится минимум масел и жиров, что, безусловно, благотворно отразится на вашем здоровье.

В этой книге речь пойдет о приготовлении блюд из яиц, творога и сыра, и у всех этих продуктов есть свои особенности.

Как, наверное, известно уже всем, традиционным способом варить яйца в микроволновке нельзя. Они



просто-напросто взорвутся. Иногда, правда, встречаются советы проколоть скорлупу, но это все равно не даст нужного результата. Если вам непременно нужно вареное яйцо из печи, есть лишь один способ – пашот (яйцо нужно аккуратно вылить в кипящую воду). Зато всевозможные блюда из яиц в микроволновой печи получаются очень вкусными, легкими и пышными. Можно даже приготовить яичницу-глазунью, предварительно проколов желтки тоненькой иголкой. Хороши также всевозможные запеканки, десерты, печенье.

Не менее интересными получаются в СВЧ и блюда из творога. Запеканки, бутерброды, пироги, десерты, пудинги – все они имеют слегка необычный вкус, да и очень красивы, так как творог приобретает чудесный желто-золотистый оттенок. То, что творог очень полезен, знают все, и если вам надоели традиционные блюда из него, микроволновка подарит вам совершенно новые ощущения.

Что касается сыра, так он традиционно входит в огромное количество блюд, приготовляемых в СВЧ-печи. В этой книге собраны лишь те рецепты, в которые сыр входит одним из основных компонентов. Естественно, при нагреве он плавится, придавая блюдам особый пикантный привкус. Главное – не передержать его в печи, иначе он станет «резиновым» и потеряет нежную консистенцию.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Безе

3 яичных белка, 1,5 стакана сахарной пудры, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сливочного масла.

Белки смешать с лимонным соком и взбить с помощью миксера, постепенно (малыми дозами) добавляя сахарную пудру, пока не образуется густая, крепкая пена.

Противень смазать тонким слоем масла, выложить на него белки с помощью чайной ложки или кондитерского мешка с соответствующей насадкой. Выпекать на полной мощности в течение 1–2 мин.

Желтковые пирожные

4 яичных желтка, 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, цедра одного лимона, 4 ст. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки воды, соль.

Масло нарезать небольшими кусочками, размягчить, растереть с мукой. Добавить 3 желтка, сахар,

теплую воду, тертую лимонную цедру, чуть-чуть соли и тщательно вымесить тесто до образования упругой однородной массы. Сформовать из теста шарики, выложить их на смазанный тонким слоем масла противень. Запекать на мощности выше средней в течение 2–3 мин, затем смазать оставшимся яичным желтком, посыпать сахарной пудрой и запекать еще в течение 1 мин на той же мощности.

Омлет по-милански

8 яиц, 4 ст. ложки молока, 4 луковицы, 100 г тертого сыра, 80 г каперсов, 60 г сливочного масла, тимьян, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами и протушить в течение 7 мин с маслом на полной мощности. Лук должен стать мягким и прозрачным. Добавить сыр, каперсы (без жидкости) и тимьян. Посолить и поперчить по вкусу и перемешать. Яйца взбить с молоком, посолить по вкусу, вылить в форму, смазанную маслом. Готовить омлет на полной мощности в течение 3,5 мин. Дать немного отстояться в выключенной печи.

На готовый омлет выложить тушеный лук и свернуть омлет трубочкой или сложить пополам.

Омлет по-французски

4 яйца, 30 мл белого сухого вина, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 лимон, соль.

Чеснок очистить, разобрать на дольки, залить соленой горячей водой и проварить в течение 2,5 мин на полной мощности. Откинуть на дуршлаг, обсушить, мелко нарезать и запечь с 1 ст. ложкой масла в течение 3,5–4,5 мин. Готовый чеснок полить лимонным соком. Яйца взбить с вином, посолить по вкусу, вылить в смазанную маслом посуду. Готовить около 2,5 мин на полной мощности, а затем дать немного отстояться в выключенной печи.

На готовый омлет выложить чеснок и сложить омлет пополам.

Омлет с сыром

2 яйца, 1–2 ст. ложки молока (сливок или сметаны), сливочное или растительное масло, 1–2 ст. ложки тертого сыра, соль.

Яйца размешать с молоком, посолить по вкусу, взбить в густую пену, добавить сыр и тщательно перемешать. Посуду смазать маслом (дно и борта), вылить в нее яичную смесь. Запекать на полной мощности в течение 1,5–2 мин, а затем дать немного отстояться в выключенной печи.

Омлет с ветчиной и сыром

4 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка муки, 2 ломтика ветчины, 2 ломтика сыра, сливочное масло, зелень, черный молотый перец, соль.

Яйца взбить венчиком в густую пену. Муку развести молоком до образования однородной массы без комков. Получившуюся смесь соединить с яйцами, посолить и поперчить по вкусу, добавить любую мелко нарезанную зелень и перемешать.

Тщательно смазать посуду маслом (дно и борта), вылить в нее яичную смесь. Готовить на полной мощности в течение 2,5 мин, а затем дать отстояться в выключенной печи, чтобы омлет загустел. После этого омлет перевернуть, разрезать пополам. На каждую половинку положить по ломтику ветчины и сыра. Прогреть на полной мощности в течение 30–40 мин – так, чтобы сыр только начал плавиться. Слегка остудить и подавать.

Омлет с чесноком и вином

8 яиц, 2 головки чеснока, 30 мл белого сухого вина, сливочное масло, тертый мускатный орех, соль.

Чеснок очистить, разобрать на дольки, нарезать их ломтиками и поджарить с маслом в течение 3–4 мин на полной мощности. Яйца взбить с вином, посолить по вкусу, добавить немного мускатного ореха. Готовить на полной мощности в течение 4–6 мин, время от времени помешивая.

Омлет с зеленым луком

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 100 г зеленого лука, 3 ст. ложки кетчупа, 20 г сливочного масла, изюм без косточек, черный молотый перец, соль.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с кетчупом, добавить немного распаренного изюма. Получившуюся смесь прогреть на полной мощности в течение 3,5–5 мин. Во время приготовления пару раз перемешать.

Яйца соединить с молоком, посолить и поперчить по вкусу, взбить в густую пену. Посуду смазать маслом (дно и борта), вылить в нее яичную смесь. Запекать на полной мощности около 3 мин, дать немного постоять в выключенной печи. На готовый омлет выложить начинку из зеленого лука. Омлет свернуть трубочкой или сложить пополам.

Омлет с овощами

2 яйца, 1–2 ст. ложки молока, сливок или сметаны, сливочное или растительное масло, 0,5 помидора, 0,5 луковицы, 1 маленький стручок сладкого перца, 3–4 соцветия цветной капусты, черный молотый перец, соль.

Овощи очень мелко нарезать, положить в смазанную маслом посуду, накрыть ее крышкой и готовить на полной мощности в течение 2–3 мин. Яйца взбить с молоком в густую пену, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившуюся смесь влить в посуду с овощами. Готовить без крышки на полной мощности в течение 1,5–2 мин.

Сладкий омлет

4 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, ванилин, молотый мускатный орех, соль.

Молоко прогреть на полной мощности в течение 5 мин, пока на нем не начнут образовываться пузырьки.

Яйца взбить с сахаром и ванилином, слегка посолить. Добавить теплое молоко и тщательно перемешать. Получившуюся смесь вылить в посуду для микроволновой печи, посыпать мускатным орехом. Прогреть на полной мощности в течение 10 мин, а затем дать отстояться в выключенной печи, пока омлет не затвердеет. Подавать холодным.

Омлет-суфле

4 яйца, 0,3 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки взбить с молоком, посолить и поперчить по вкусу. Белки взбить отдельно в крепкую пену. Затем, постоянно помешивая, ввести белки в желтковую смесь.

Посуду смазать маслом (дно и борта), вылить в нее яичную смесь. Запекать на полной мощности около 3 мин.

Острый омлет с сыром

2 яйца, 0,25 стакана соуса «Чили», 2 ст. ложки тертого сыра, растительное масло.

Яйца взбить с соусом до густой пены.

Посуду смазать маслом, вылить в нее яичную смесь, посыпать сыром. Готовить на полной мощности в те-

чение 1,5–2 мин. Дать слегка отстояться в выключенной печи.

Омлет «Парижский»

4 яйца, 4–5 ст. ложек молока, 25 мл сухого белого вина, 2–3 дольки чеснока, 1,5 ст. ложки сливочного масла, сок одного лимона, соль.

Чеснок залить горячей соленой водой и проварить на полной мощности в течение 4 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить, мелко нарезать и запечь с 1 ст. ложкой масла на той же мощности в течение 7 мин. Полить лимонным соком.

Яйца взбить с молоком и вином, посолить по вкусу. Посуду смазать оставшимся маслом, вылить в нее две трети яичной смеси. Выпекать 1,5 мин на полной мощности, затем выложить чеснок, вылить оставшуюся смесь и выпекать еще около 1 мин на той же мощности.

Омлет с яблочным соком

2 яйца, 3 ст. ложки яблочного сока, 1 ломтик колбасы, 1 ломтик сыра, растительное или сливочное масло, зелень, соль.

Яйца взбить с соком, посолить по вкусу. Сыр и колбасу мелко нарезать, положить в яичную смесь и перемешать.

Посуду смазать маслом, вылить в нее яичную смесь. Готовить на полной мощности в течение 2,5 мин.

Готовый омлет посыпать мелко нарезанной зеленью.

Яичница по-итальянски

8 яиц, 100 г сыра, растительное или сливочное масло, белый хлеб, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

С хлеба удалить корку, мякоть нарезать кубиками и подсушить в духовке или обжарить в сковороде на плите.

Яйца взбить, добавить нарезанный кубиками сыр, гренки, посолить и поперчить по вкусу, положить немного мускатного ореха. Посуду смазать маслом, вылить в нее яичную смесь. Готовить на полной мощности в течение 3–4 мин.

Яичница с вермишелью и сливочным сыром

4 яйца, 30 г сала, 100 г отварной вермишели, 1 стручок сладкого перца, 100 г сливочного сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Сало нарезать полосками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой. Соединить сало и перец, посолить и поперчить по вкусу, добавить

немного воды. Прогреть в закрытой посуде на полной мощности в течение 5 мин. Затем перемешать и прогреть еще 4 мин на средней мощности. Добавить вермишель, перемешать.

Яйца взбить с укропом, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного мускатного ореха. Соединить с сыром, нарезанным маленькими кубиками, и перемешать. Получившуюся смесь вылить в посуду с перцем и вермишелью, слегка перемешать. Готовить под крышкой на средней мощности, прогревая 2–3 раза по 4–5 мин.

Яичница по-царски

8 яиц, 3 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки кетчупа, растительное или сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Яйца взбить с сыром и кетчупом, посолить и поперчить по вкусу. Посуду смазать маслом, вылить в нее яичную смесь. Готовить на полной мощности в течение 3–4 мин.

Яичница с брынзой

4 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 ломтик брынзы, растительное или сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Брынзу растереть со сметаной. Яйца взбить с солью и перцем.

Посуду смазать маслом, выложить в нее брынзу со сметаной, залить взбитыми яйцами, слегка перемешать. Готовить на полной мощности в течение 2 мин.

Яичница с ветчиной и сметаной

4 яйца, 50 г ветчины, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, красный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать маленькими кубиками, соединить с маслом и сметаной. Готовить на полной мощности в течение 1 мин.

После этого влить яйца, взбитые с перцем и солью, перемешать. Готовить на полной мощности в течение 3 мин. Во время приготовления дважды перемешать.

Яичница с грибами и беконом

8 яиц, 40 г бекона, 200 г свежих грибов, 100 г сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, петрушка, черный молотый перец, соль.

Бекон мелко нарезать. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца взбить со сливками, добавить масло, бекон и грибы, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Запекать на полной мощности в течение 7 мин. Во время приготовления несколько раз перемешать.



Готовой яичнице дать немного отстояться в выключенной печи. Подавать, посыпав измельченной петрушкой.

Яичница с грибами и окороком

4 яйца, 100 г варено-копченого окорока, 100 г соленых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла.

Бекон нарезать маленькими кубиками, грибы мелко порубить. Яйца взбить, соединить с беконом и грибами.

Посуду смазать маслом (дно и борта), влить яичную смесь. Готовить на полной мощности в течение 1,5 мин.

Яичница с сельдью

8 яиц, 100 г филе малосольной сельди, 1 ст. ложка сливочного масла.

Сельдь мелко порубить. Яйца взбить, добавить рыбу, перемешать. Посуду смазать маслом, влить яичную смесь. Готовить на полной мощности около 3 мин. В процессе приготовления перемешать.

Яичница с зеленью и луком

8 яиц, 2 ст. ложки измельченной зелени, 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука, сливочное масло, соль.

Яйца взбить, добавить лук и зелень, посолить по вкусу и снова слегка взбить.

Посуду смазать маслом, вылить в нее яичную смесь. Запекать на полной мощности около 3 мин. В процессе приготовления перемешать.

Яичница с орехами и луком

4 яйца, 1 крупная луковица, 3 грецких ореха, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами и прогреть со сливочным маслом в течение 2 мин на полной мощности. Яйца взбить с солью и перцем, залить ими лук, посыпать измельченными ядрами грецких орехов. Готовить на полной мощности в течение 2,5 мин.

Яичная запеканка

2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин, соль.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков.

Соединить молоко, сахар, сливочное масло, яичные желтки и манную крупу, добавить по вкусу ванилин и соль, тщательно перемешать и прогреть на полной мощности в течение 5 мин. Снова перемешать, прогреть еще 6 мин на минимальной мощности.

Белки взбить в крутую пену, аккуратно ввести в горячую смесь, переложить массу в форму, промытую холодной водой. Остудить.

Яичница с салом

2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 120 г сала, черный молотый перец, соль.

Сало нарезать небольшими кубиками и прогреть на полной мощности в течение 3 мин. Яйца взбить, добавить петрушку, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Яичной смесью залить сало. Готовить на полной мощности в течение 3–4 мин. В процессе приготовления перемешать.

Яйца по-флорентийски

2 яйца, 200 г замороженного шпината, 2 ломтика ветчины, 2 ст. ложки сливок, 85 г тертого сыра «Чеддер», молотый мускатный орех, сливочное масло, соль.

Шпинат выложить в посуду для микроволновой печи, накрыть пленкой. Готовить на полной мощности в течение 7–8 мин. За это время он должен не только разморозиться, но и свариться.

Слить со шпината жидкость, добавить немного мускатного ореха, ветчину, нарезанную тонкой соломкой, немного масла, посолить по вкусу и перемешать.

Яйца аккуратно разбить в кипящую подсоленную воду, прогреть на полной мощности 1–2 мин, а затем выдержать в выключенной печи в течение 1 мин.

Яйца вынуть шумовкой, выложить на шпинат. Полить сливками, посыпать сыром. Запекать на полной мощности, пока сыр не начнет плавиться.

Яичница с сыром

4 яйца, 60 г сыра, 3 ст. ложки кетчупа, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить, посолить и поперчить по вкусу, добавить сыр и кетчуп, перемешать.

Посуду смазать маслом, влить яичную смесь. Готовить на полной мощности около 3 мин.

Яичница с сыром и белым хлебом

4 яйца, 50 г тертого сыра, 100 г белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

С хлеба срезать корки, мякоть нарезать маленькими кубиками, обжарить ее в сковороде с маслом на плите.

Яйца взбить, добавить сыр, поджаренный хлеб вместе с маслом, немного мускатного ореха, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Готовить на полной мощности в течение 2,5–3 мин.

Яичница с сыром и черным хлебом

4 яйца, 50 г тертого сыра, 150 г черного хлеба, 25 г сливочного масла, соль.

С хлеба удалить корки, мякоть нарезать маленькими кубиками. Выложить хлеб на дно посуды, положить половину масла, прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Добавить оставшееся масло. Яйца взбить, посолить по вкусу, залить ими хлеб. Посыпать сыром.

Готовить на полной мощности в течение 2 мин.

Яичница-глазунья

2 яйца, сливочное масло, соль.

Посуду смазать маслом, аккуратно вбить яйца, желтки проколоть тонкой зубочисткой или иголкой, посолить по вкусу. Готовить на полной мощности 60 с, пока не загустеет белок.

Яичница-глазунья с ветчиной

4 яйца, 50 г ветчины, 1–2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, красный молотый перец, соль.



Ветчину нарезать маленькими кубиками или соломкой, посыпать луком, прогреть на полной мощности в течение 2,5 мин. Аккуратно вбить яйца, желтки проткнуть. Посолить и поперчить по вкусу. Готовить 45 с на полной мощности, после чего дать настояться в выключенной печи.

Яичница-глазунья с ветчиной и зеленым горошком

4 яйца, 60 г ветчины, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, сливочное масло, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать небольшими кубиками, выложить в смазанную маслом посуду. Аккуратно влить яйца, желтки проколоть. Сверху выложить горошек, посыпать измельченным укропом, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на полной мощности около 1 мин.

Яичница-глазунья с ветчиной и черным хлебом

8 яиц, 130 г ветчины, 150 г черного хлеба, 20 г сливочного масла, соль.

Ветчину нарезать соломкой, обжарить в посуде, смазанной маслом, на полной мощности в течение 2 мин. Вынуть из посуды, положить тонкие ломтики хлеба, на него – ветчину. Сверху аккуратно вылить яйца. Желтки

проколоть, посолить по вкусу. Готовить на полной мощности в течение 2 мин.

Яичница-глазунья с грибами

2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанных шампиньонов, 1 маленькая луковица, сливочное или растительное масло, красный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, обжарить его с грибами и маслом на полной мощности под крышкой в течение 2–3 мин.

Аккуратно влить яйца, желтки проткнуть, посолить и поперчить по вкусу. Готовить в открытой посуде на полной мощности в течение 1–1,5 мин.

Яичница-глазунья с огурцами

4 яйца, 3 консервированных или маринованных огурца, 2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Огурцы пропустить через мясорубку, добавить лук, горчицу, кетчуп и растительное масло, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Посуду смазать сливочным маслом, выложить в нее огуречную смесь, сверху аккуратно влить яйца.

Желтки проколоть. Готовить на полной мощности в течение 80 с.

Яичница-глазунья с овощами

4 яйца, 1 помидор, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 50 г сливочного масла, 5 ст. ложек тертого сыра, соль.

Капусту и морковь отварить. Капусту нашинковать, морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Помидор ошпарить, очистить от кожицы и мелко порубить. Лук очень мелко нарезать, ошпарить, откинуть на сито и обсушить.

Сливочное масло растопить (30 с на полной мощности), выложить в него овощи, посолить по вкусу, перемешать и прогреть на полной мощности в течение 4 мин. В процессе приготовления перемешать.

Затем аккуратно влить яйца, желтки проколоть, посыпать сыром. Готовить на полной мощности в течение 2 мин, пока желток не загустеет.

Яичница-глазунья с хреном

4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки хрена, 2 ст. ложки сливочного масла, сахар, черный молотый перец, соль.

Хрен перемешать со сметаной, добавив по вкусу сахар, перец и соль. Получившуюся смесь выложить

в смазанную маслом посуду, сверху аккуратно влить яйца, желтки проколоть.

Готовить на полной мощности в течение 80 с.

Яичный десерт

3 яйца, 75 г сливочного масла, 225 г сахара, тертая цедра и сок двух лимонов.

Масло растопить на полной мощности в течение 50–60 с.

Яйца взбить с сахаром и через сито влить в посуду с маслом. Добавить лимонную цедру и сок, перемешать. Готовить на полной мощности 3,5–4 мин. Каждую минуту взбивать, пока смесь не загустеет. Перелить в стерилизованные банки и остудить.

Можно хранить в холодильнике до двух недель.

Яйца-пашот

2 яйца, 425 мл воды, 0,5 ч. ложки уксуса, 0,5 ч. ложки соли.

Воду соединить с уксусом и солью, перемешать, вылить в литровую посуду для микроволновой печи. Нагревать на полной мощности в течение 1–3 мин, пока вода не закипит. В кипящую воду аккуратно влить одно яйцо и сразу же следом – второе. Накрыть посуду крыш-

кой, прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин. Дать настояться еще 1 мин в выключенной печи.

Яйца в корзиночках

2 яйца, 400 г вареного мяса, 2 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки сметаны или молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Мясо пропустить через мясорубку, разделить на четыре равные части и сформовать из них корзиночки.

Яйца взбить со сметаной или молоком, добавить половину сыра, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Получившуюся смесь разлить по корзиночкам, посыпать оставшимся сыром. Сверху положить по кусочку масла.

Запекать на полной мощности в течение 7–8 мин.

Яйца с креветками

8 яиц, 330 мл крепкого рыбного бульона, 130 г консервированных грибов, 100 г консервированных креветок, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка сушеной петрушки, 0,25 ч. ложки красного молотого перца, 0,25 ч. ложки соли.

Грибы мелко нарезать, креветки промыть. Соединить яйца, бульон, грибы, креветки, лук, петрушку,

перец и соль и тщательно взбить. Готовить на мощности выше средней в открытой посуде в течение 7,5–9 мин. Каждую минуту перемешивать. В конце приготовления еще раз перемешать и выдержать блюдо в выключенной печи в течение 2–3 мин.

Яйца с ветчиной и сыром, запеченные в булочках

2 яйца, 2 булочки, 2 ломтика ветчины, 2 ломтика сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

С булочек срезать «крышку», мякоть удалить. В образовавшиеся полости положить по ломтику ветчины, на них аккуратно вылить яйца, желтки проколоть, посолить. На яйца положить по ломтику сыра. Накрыть срезанной «крышкой».

Готовить на полной мощности в течение 3 мин.

Яйца по-деревенски

6 яиц, 60 г растительного масла, 0,25 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 0,25 стакана мелко нарезанного сладкого зеленого перца, 1 долька чеснока, 800 г консервированных помидоров, 200 г консервированного перца, 1 стакан тертого сыра, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,75 ч. ложки соли.

Соединить масло, нарезанный зеленый перец и растертый чеснок в неглубокой посуде. Прогреть на



полной мощности в течение 6 мин, дважды перемешав за время приготовления.

Добавить размятые помидоры, посолить и поперчить, перемешать вилкой. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности 6 мин, перемешав один раз во время приготовления. Затем аккуратно влить в середину яйца, проколоть белки и желтки (белки – в трех местах, желтки – в двух). Накрыть посуду крышкой.

Готовить на мощности выше средней в течение 6–8 мин, после этого посыпать блюдо сыром, накрыть и готовить еще 5 мин на той же мощности.

Печеные яйца с креветками

2 яйца, 50 г очищенных вареных креветок, 15 г сливочного масла, 25 г свежих хлебных крошек, 45 мл жирных сливок, черный молотый перец, соль.

Масло растопить на полной мощности в течение 20 с, затем добавить хлебные крошки и перемешать. Прогреть на средней мощности в течение 3 мин. Сливки посолить и поперчить по вкусу. Креветки нарезать и разложить в две порционные формы по краям. В середину вбить по одному яйцу, желтки проколоть. Полить сливками, посыпать хлебными крошками. Готовить на средней мощности в течение 2–3 мин.

Омлет с семгой

3 яйца, 50 г малосольной семги, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки молока.

Семгу нарезать маленькими кусочками. Яйца взбить с молоком, перемешать с семгой. Готовить на полной мощности в течение 2 мин.

Готовый омлет полить растопленным сливочным маслом.

Фаршированные яйца

5 яиц, 30 г тертого сыра, 0,5 луковицы, 2 ст. ложки молока, 60 г белого хлеба, зелень, черный молотый перец, соль.

Четыре яйца отварить вкрутую на обычной плите, остудить, очистить, каждое разрезать вдоль пополам. Извлечь желтки и протереть их через сито.

Хлеб нарезать маленькими кубиками, обмакнуть в молоко и запечь на полной мощности в течение 1–1,5 мин. Соединить с желтками, посолить и поперчить по вкусу. Добавить сырое яйцо, тщательно перемешать.

Получившейся смесью наполнить половинки яиц, сложить их попарно. Выложить заготовки в стеклянную посуду, посыпать тертым сыром. Готовить на полной мощности в течение 3,5–4,5 мин.

Яйца со сливочным сыром и вермишелью

4 яйца, 100 г сливочного сыра, 30 г сала, 100 г отварной вермишели, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Сало нарезать тонкими полосками. Сладкий перец очистить от перегородок и семян, нарезать соломкой. Соединить сало и перец, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности около 4 мин. Перемешать и прогреть еще в течение 4–4,5 мин на средней мощности. Затем добавить вермишель, перемешать, аккуратно влить сверху яйца, желтки проколоть. Посыпать все тертым сыром. Прогреть на той же мощности, пока сыр не расплавится, а желтки не загустеют.

Печеные яйца

2 яйца, 340 г солонины, 60 г тертого сыра «Чеддер», черный молотый перец, соль.

Солонину мелко нарезать, разложить по двум порционным формочкам, в середине сделать углубление. Влить в него по одному яйцу, желтки проколоть. Посыпать сыром, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть пластиковой крышкой. Готовить на мощности ниже средней в течение 7–9 мин. Готовому блюду дать настояться под крышкой в течение 1 мин.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Открытый пирог с творогом

Для теста: 250 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 125 г сахара, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки воды, соль.

Для начинки: 700 г нежирного творога, 4 яйца, 250 г сахара, 1 пакетик ванилина, 1 пакетик порошка ванильного пудинга, 125 мл молока.

Для смазывания: 1 ст. ложка растительного масла.

Приготовить тесто. Муку просеять через сито, посередине получившейся горки сделать углубление и положить в него размягченное сливочное масло, желток, сахар, немного соли, влить воду. Замесить руками тесто, сформовать из него шар и положить в холодильник на 30–40 мин.

Приготовить начинку. Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Творог смешать с желтками, сахаром, ванилином, порошком ванильного пудинга и молоком. Белки взбить и постепенно ввести в начинку. Все слегка взбить.

Формы для выпечки смазать растительным маслом.

Тесто раскатать в пласт, размером немного превышающим форму. Выложить его в форму так, чтобы края теста выходили за бортики формы примерно на 2 см.

Готовить на мощности ниже средней в течение 8–9 мин.

Затем выложить начинку на подготовленное тесто, аккуратно загнуть края теста внутрь. Готовить на той же мощности, пока начинка не подрумянится.

Готовый пирог охладить в течение 10 мин, а затем нарезать.

Горячие бутерброды с творогом

80 г творога, 4 ломтика хлеба, 1 ст. ложка сметаны, 2 яйца, тмин, соль.

Яичные желтки аккуратно отделить от белков. Творог протереть через сито, добавить желтки, сметану, тмин и соль по вкусу, тщательно перемешать. Белки взбить в крутую пену.

Творожную массу выложить на хлеб, сверху положить белки. Запекать на полной мощности в течение 30 с.

Горячие бутерброды с творогом и кильками

8 ч. ложек творога, 4 ломтика хлеба, 8 килек пряного посола, 12 колечек репчатого лука, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ч. ложки измельченного зеленого лука.

Кильки очистить от костей, мелко порубить, смешать с творогом и взбитыми яйцами. Хлеб намазать маслом, выложить на него творожную смесь, сверху положить колечки репчатого лука, посыпать зеленым луком.

Готовить на полной мощности в течение 30 с, пока творог не пожелтеет.

Бутербродный творог

1,5–2 л кислого молока, 1 небольшая головка чеснока, 30 г укропа, 100 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли.

Молоко довести до кипения на открытом огне, снять с огня, выдержать в течение 1–1,5 ч. Затем откинуть на сито или марлю, пока не сольется вся жидкость. Получившийся творог посолить, добавить мелко нарезанный укроп и размягченное масло, тщательно перемешать. Прогреть в микроволновой печи на мощности выше средней в течение 3–4 мин. Чеснок раздавать или очень мелко порубить и растереть с творогом. Остудить в холодильнике в течение 2–3 ч.

Творог можно также приготовить из свежего молока, если добавить в него 1 ст. ложку сметаны.

Готовый творог можно подавать с вафлями, тостами, гренками, блинчиками, картофелем и т. д.

Пасхальный десерт

150 г творога, 0,5 банки консервированных ананасов, 200 г клубники, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки ананасового сока, шафран.

Приготовить творожную массу. Для этого масло с сахаром растопить в микроволновой печи на полной

мощности в течение 40–50 с, добавить протертый через сито творог, немного шафрана, перемешать. Можно добавить один сырой желток. Прогреть еще 30 с на той же мощности.

Получившуюся массу разложить по креманкам, сверху выложить кусочки ананаса и клубнику, полить соком.

Десерт можно также украсить взбитыми сливками или кокосовой стружкой.

Персиковый торт с творогом

Для теста: 1 стакан муки, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молотых ядер миндаля, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1 пакетик пекарского порошка, соль.

Для начинки: 500 г творога, 3 яйца, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 8 половинок консервированных персиков, 1 пакетик порошка ванильного пудинга, 1 пакетик ванильного сахара, 1 стакан сахара, соль.

Муку просеять, соединить с лимонной цедрой, сливочным маслом, 2 ст. ложками миндаля и яйцом и вымешивать до образования упругой однородной массы. Получившееся тесто выдержать в холодильнике 30 мин.

Форму смазать маслом, посыпать оставшимся миндалем и выложить в нее тесто, раскатанное в пласт. Плотно прижать, приподнять края, в нескольких местах проколоть вилкой. Накрыть двумя листами пергамента, поставить на перевернутую тарелку. Выпекать на полной мощности в течение 3–4 мин.

Приготовить начинку. Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки растереть в густую пену

со сливочным маслом, сахаром и ванильным сахаром, постепенно всыпая ванильный пудинг. В получившуюся массу добавить творог и тщательно перемешать. Белки взбить с небольшим количеством соли в крутую пену и ввести их в творожную массу.

Выложить массу на подготовленную основу из теста, на нее положить обсушенные половинки персиков. Выпекать на средней мощности в течение 25–27 мин. Готовый торт остудить в форме, а затем аккуратно извлечь из нее.

Пирог с творогом

Для теста: 400 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 150 мл воды, 1 ст. ложка сахара, 0,25 ч. ложки соли.

Для начинки: 300 г творога, 120 г сахара, 70 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ст. ложка муки; 1 ст. ложка тертой цедры лимона, 1 ст. ложка изюма без косточек.

Приготовить слоеное тесто. Муку просеять на доску. Масло или маргарин нарезать маленькими кусочками, положить на муку и порубить ножом. Соль и сахар растворить в воде и соединить с рубленой массой. Перемешивать с помощью ножа, пока тесто не станет однородным. Готовое тесто положить в холодильник на несколько часов (можно на сутки). Прежде чем сформовать пирог, тесто нужно 2–3 раза раскатать, сложить вчетверо и снова раскатать в круглую лепешку.

Форму для выпечки выстлать промасленной бумагой, положить тесто, сформовать бортики.

Для начинки творог пропустить через мясорубку. Размягченное масло взбить с сахаром, добавить

2 яйца, творог, муку, цедру, распаренный изюм и перемешать. Начинку выложить на тесто ровным слоем и смазать взбитым яйцом.

Выпекать на средней мощности в течение 4–6 мин, а затем на полной мощности еще 5,5 мин. Перед подачей дать пирогу отстояться примерно 10 мин.

Творожно-фруктовый десерт

200 г нежирного творога, 250 г смеси различных фруктов (свежих или консервированных), 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка крахмала.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Творог соединить с желтками, 2 ст. ложками сахара, лимонным соком и крахмалом и тщательно перемешать до образования однородной массы. Белки взбить в крутую пену с оставшимся сахаром. Творожную массу соединить с фруктами, а затем постепенно ввести взбитые белки.

Получившуюся смесь выложить в плоскую форму. Запекать на мощности выше средней в течение 11–12 мин.

Пирожные с творогом

250 г творога, 1,5 стакана муки, 3–4 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молока, 200 г фруктового желе, 1 ст. ложка изюма без косточек, 1–2 ст. ложки измельченных ядер миндаля, 1 па-

кетик пекарского порошка, 0,5 ч. ложки молотой корицы, соль.

Муку соединить с пекарским порошком, 2 ст. ложками сахара, молоком, творогом и 2 ст. ложками масла, слегка посолить. Замесить руками тесто, а затем раскатать его в прямоугольный пласт. Оставшееся масло растопить и смазать им тесто, сверху нанести желе, посыпать распаренным изюмом и миндалем.

Подготовленный пласт свернуть рулетом и нарезать его одинаковыми кусочками.

Выложить кусочки рулета срезами вниз в форму, смазанную маслом. Выпекать на полной мощности в течение 4 мин, после чего вынуть из формы и посыпать смесью из оставшегося сахара и корицы.

Творожно-персиковая запеканка

1 стакан творога, 1 яйцо, 2 персика, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка изюма без косточек, 1 ст. ложка молотых ядер миндаля, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки лимонного сока, тертая цедра одного лимона.

Персики очистить от кожицы и косточек, мякоть нарезать, соединить ее с медом, лимонной цедрой, лимонным соком и вином. Прогреть на мощности выше средней в течение 1 мин.

Яичный белок аккуратно отделить от желтка. Желток растереть с сахаром, добавить творог, манную крупу, распаренный изюм, миндаль и сок, получившийся

при тушении персиков. Белок взбить в крутую пену и ввести в творожную смесь. Все тщательно перемешать.

Получившуюся массу выложить на персики. Готовить на мощности ниже средней в течение 10 мин.

Творожно-морковная запеканка

2 ст. ложки творога, 3 моркови, 1 стакан молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара.

Морковь очистить, натереть на средней терке, соединить с молоком, добавить масло и сахар. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 5–6 мин. Затем добавить манную крупу, взбитые яйца и творог, тщательно перемешать.

Получившуюся массу выложить в смазанную маслом форму, смазать сметаной. Готовить на средней мощности при включенном гриле, пока на запеканке не образуется румяная корочка.

Творожно-ягодный пудинг

250 г творога, 2 яйца, 2 яичных желтка, 1 апельсин, 2 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки муки, 40 г сливочного масла, сок одного лимона, 50 г ягод, 1 ст. ложка белого вина, 4 г желатина, соль.



Желатин замочит в холодной воде и оставить до набухания. Яичные белки отделить от желтков. Два желтка взбить с половиной сахара до консистенции сметаны. Апельсин вымыть, обтереть, цедру натереть на мелкой терке, из мякоти выжать сок. Сок смешать с желтками и цедрой. Добавить муку. Перемешать. Белки взбить с небольшим количеством соли в крутую пену, добавить к тесту.

Форму смазать небольшим количеством масла, выложить в нее тесто, разровнять. Выпекать на полной мощности в течение 4 мин. Форму опрокинуть и извлечь получившийся корж.

Приготовить начинку. Два желтка смешать с лимонным соком и оставшимся сахаром, проварить в открытой посуде на мощности выше средней в течение 1,5 мин, помешивая каждые полминуты. Остудить. Добавить творог и размягченное масло. Вино смешать с разбухшим желатином и прогреть на полной мощности в течение 30 с. Добавить ягоды и творожную массу, тщательно перемешать.

Корж разрезать пополам. Половину положить в форму, выложить на него творожную массу, накрыть второй половиной. Поставить в холодильник на 2 ч.

Творожный пудинг

500 г нежирного творога, 3 яйца, 80 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 0,5 лимона, 250 г сушеных абрикосов, 65 г панировочных сухарей, 250 г жирных сливок, масло для формы, соль.

Яичные белки отделить от желтков. Желтки взбить с сахаром, ванильным сахаром и маслом до образова-

ния устойчивой пены. Добавить творог, лимонный сок и тертую лимонную цедру. Абрикосы распарить, отложить 50 г, а остальные мелко нарезать и посыпать панировочными сухарями. Перемешать, а затем добавить в творожную массу.

Белки взбить с небольшим количеством соли до образования крутой устойчивой пены и аккуратно ввести их в творожную массу.

Круглую форму для кекса (с отверстием посередине) густо смазать маслом, выложить в нее творожную массу. Выпекать на минимальной мощности около получаса. Выдержать несколько минут в выключенной печи, а затем переложить на блюдо.

Украсить взбитыми сливками и кусочками абрикосов. Взбитые сливки можно подать отдельно с каким-нибудь фруктовым соусом.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

4–5 яблок, 150 г творога, 4 ст. ложки изюма без косточек, 2 ст. ложки сахара, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла.

Творог протереть через сито, соединить с манной крупой, распаренным изюмом, сахаром и желтками, добавить растопленное масло и тщательно перемешать.

Яблоки вымыть, обсушить, срезать острым ножом верхушки, аккуратно удалить сердцевину, стараясь не повредить стенки. Образовавшиеся полости заполнить творожной массой. Яблоки поставить на блюдо срезом вверх. Запекать на полной мощности в течение 3–4 мин.

Готовые яблоки можно посыпать сахарной пудрой.

Сырники

300 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, сахар, соль.

Соединить творог, яйцо и муку, добавить по вкусу сахар и немного соли, тщательно перемешать до образования однородной массы. Сформовать из нее колбаску, нарезать одинаковыми кусочками, выложить их на блюдо для микроволновой печи. Готовить на полной мощности в течение 5,5–7 мин.

БЛЮДА ИЗ СЫРА

Бифштекс с сыром

400 г мякоти говядины, 4 ломтика сыра твердых сортов, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яичный желток, черный молотый перец, соль.

Говядину очень мелко порубить, добавить желток, масло, мелко нарезанный лук, посолить и поперчить по вкусу. Тщательно вымешать массу, сформовать из нее восемь лепешек. На четыре из них положить по ломтику сыра, накрыть оставшимися лепешками.

Выложить бифштексы в форму, смазанную маслом. Готовить на мощности ниже средней в течение 7 мин, перевернуть, а затем готовить еще 8 мин.

Булочка с помидорами и сыром

1 булочка, 2 кружочка помидора, 50 г нежирного сыра.

Булочку разрезать пополам, не дорезая до конца. Между половинками положить кружочки помидора

и толстый ломтик сыра. Готовить на полной мощности, пока сыр не расплавится.

Гамбургеры с сыром

3 булочки для гамбургеров, 300 г говяжьего фарша, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки муки, 50 г свежих грибов, 2 ст. ложки белого вина, 1 луковица, красный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, грибы мелко нарезать. Лук, грибы и муку добавить в фарш, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать три лепешки, полить их вином и выдержать в холодильнике в течение 2,5 ч.

Затем выложить лепешки на бумажную салфетку и прогреть на полной мощности в течение 1,5 мин. Перевернуть, посыпать сыром и готовить еще 1,5 мин на той же мощности. Дать отстояться в выключенной печи 3–5 мин.

Булочки разрезать пополам, положить в них готовые лепешки и прогреть на полной мощности в течение 30 с.

Горячие бутерброды с сыром

4 ломтика белого хлеба, 12 ломтиков сыра, 4 ч. ложки сливочного масла, красный молотый перец.

Хлеб намазать маслом. Положить ломтики сыра (по три на каждый кусочек хлеба, пересыпая их пер-

цем). Готовить на полной мощности в течение 30 с, пока сыр не начнет плавиться.

Горячие бутерброды «Ромашки»

4 круглых ломтика ржаного хлеба с кунжутом, 100 г тертого сыра, 4 яйца, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка майонеза,1 ч. ложка горчицы, зелень петрушки и укропа, красный молотый перец, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Желтки растереть с майонезом, солью, перцем, горчицей и половиной сыра до образования однородной массы. Белки нарезать тонкими ломтиками (для лепестков), помидор – тонкими кружочками.

Масло размягчить в печи на мощности ниже средней в течение 20 с.

Ломтики хлеба смазать с одной стороны маслом, а с другой – желтковой массой. Выложить в форму для запекания. В середину каждого ломтика хлеба выложить по кружочку помидора, вокруг него – ломтики белка, посыпать оставшимся сыром и украсить зеленью.

Запекать на полной мощности в течение 2 мин, пока сыр не начнет плавиться. Готовые бутерброды подавать горячими.

Горячие бутерброды с сыром и грушами

4 ломтика белого хлеба, 150 г сыра «Рокфор», 2 груши, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ч. ложки брусники.

Груши разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину, образовавшиеся полости заполнить брусникой.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, подсушить в печи на полной мощности в течение 30 с, затем смазать маслом. На ломтики хлеба выложить половинки груш, накрыть их ломтиками сыра.

Запекать на той же мощности еще 30 с.

Горячие бутерброды с сыром и томатной пастой

4 ломтика белого хлеба, 4 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 ч. ложки сливочного масла, красный молотый перец.

Томатную пасту перемешать с сыром и поперчить по вкусу. Хлеб намазать маслом, выложить на него томатно-сырную массу. Готовить на полной мощности в течение 50 с.

Горячие бутерброды с сыром и ветчиной

4 ломтика белого или черного хлеба, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ломтика ветчины, 8 ломтиков сыра, красный молотый перец.

Хлеб намазать маслом. На каждый кусочек хлеба положить по ломтику сыра, на него – ветчину, посыпать ее перцем, накрыть ломтиком сыра.

Готовить на полной мощности в течение 30 с, пока сыр не начнет плавиться.

Горячие бутерброды с сыром и яблоками

4 ломтика белого хлеба, 8 ломтиков сыра, 4 небольших яблока, 4 ст. ложки сливочного масла, молотая корица.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Хлеб намазать маслом, выложить на него по ломтику сыра, сверху – ломтики яблок, накрыть их ломтиками сыра. Посыпать корицей.

Готовить на полной мощности в течение 50 мин.

Суп с сыром

2 стакана куриного бульона, 1 стакан воды, 0,5 стакана молока или сливок, 100 г сыра, 1 крупный клубень картофеля, 1 крупная луковица, 1 небольшая морковь, зелень, соль.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Морковь очистить и мелко нарезать (кубиками или тонкой соломкой). В 1 стакан воды положить картофель, лук и морковь, накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности 9–11 мин.

Сыр натереть на крупной терке, добавить в суп, влить оставшуюся воду, бульон, молоко или сливки, посолить по вкусу, перемешать. Готовить на полной мощности 6–8 мин или на средней мощности 8–10 мин, пока

суп не закипит и не расплавится сыр. В процессе приготовления помешивать.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки или сельдерея.

Запеканка из пастернака с сыром

400 г корня пастернака, 0,5 стакана тертого сыра «Чеддер», 3–4 помидора, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 25 г соленых крекеров, 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 4 ст. ложки острого соуса или кетчупа, красный молотый перец.

Пастернак очистить и нарезать тонкими ломтиками. Половину выложить в плоскую посуду и посыпать «Чеддером». Сверху уложить кружочки помидоров, на них – оставшийся пастернак. Готовить под крышкой на полной мощности в течение 8 мин.

Сметану взбить с яйцом и перцем, полить ею заготовку. Посыпать смесью раскрошенных крекеров с «Пармезаном». Готовить на той же мощности до образования румяной корочки.

Готовую запеканку подавать с острым соусом или кетчупом.

Запеканка с ветчиной, сыром и грибами

1 стакан тертого сыра, 200 г ветчины, 250 г белых грибов, 250 г брокколи, 250 г черствого пшеничного



хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки измельченного репчатого лука, 1 стакан молока, 3 яйца, 2 ч. ложки горчицы, зелень, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками. С хлеба срезать корки, мякоть нарезать маленькими кубиками. Ветчину нарезать так же. Брокколи разобрать на соцветия, влить немного воды, накрыть посуду крышкой и припускать в течение 3–4 мин на полной мощности. После этого жидкость слить.

Лук обжарить в масле в течение 1 мин на полной мощности. Затем добавить грибы и жарить еще 3–4 мин. После этого добавить брокколи, накрыть посуду крышкой и готовить в течение 3–4 мин на той же мощности.

Молоко смешать с яйцами, горчицей, половиной сыра, ветчиной и хлебом. Получившуюся смесь вылить в овощи с грибами, посолить и поперчить по вкусу.

Получившуюся заготовку переложить в смазанную маслом форму, посыпать оставшимся сыром. Запекать на средней мощности до готовности.

Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью.

Куриные окорочка, фаршированные сыром и кедровыми орешками

4 куриных окорока, 300 г сыра, 200 г ядер кедровых орехов, готовая приправа для курицы.

Из окороков аккуратно удалить кости. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, добавить приправу по вкусу.



Подготовленные окорока нафаршировать смесью сыра и орехов. Готовить на полной мощности в течение 8–9 мин, перевернуть и готовить еще 8–9 мин на той же мощности.

Если в микроволновке есть гриль, можно готовить на этом режиме в соответствии с инструкцией.

Макароны с сыром

400 г макарон, 300 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 4 ломтика белого хлеба, горчичный порошок, белый молотый перец, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, воду слить. Соединить размягченное масло, муку, молоко, горчицу, перец, соль и тщательно перемешать до образования однородной массы. В получившийся соус добавить 200 г сыра и перемешать. Прогреть на полной мощности в течение 2–3 мин, помешивая во время приготовления. Соус должен загустеть.

Хлеб накрошить, прогреть его с небольшим количеством масла так, чтобы крошки приобрели золотистый оттенок.

Макароны выложить в посуду для микроволновой печи, посыпать поджаренными крошками и оставшимся сыром. Прогреть на полной мощности в течение 6 мин. Готовые макароны подавать с соусом.

Овощной батон с сыром

1 стакан хлебных крошек или панировочных сухарей, 1 средняя морковь, 1 средний цуккини, 1 средний



клубень картофеля, 1 палочка черемши, 4 тонких ломтика бекона, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 3 яйца, 0,25 стакана тертого сыра, сливочное масло.

Морковь, картофель и кабачок цуккини очистить и натереть на средней терке. Черемшу мелко нарезать. Бекон порубить. Яйца слегка взбить.

Ингредиенты перемешать, добавить петрушку, снова перемешать. Форму смазать маслом, выложить в нее подготовленную массу в форме батона, посыпать сыром.

Готовить на полной мощности в течение 10–15 мин. Подавать горячим.

Лимонная шарлотка с сыром

4 готовых бисквита, 225 г молодого сыра, 25 г размягченного сливочного масла, 50 г сахарной пудры, 1 ст. ложка муки, цедра одного лимона, 150 мл сметаны, 2 яйца.

Блюдо для выпекания смазать маслом и накрыть специальной бумагой или пергаментом. Бисквиты нарезать и положить срезом вниз на блюдо так, чтобы бисквиты закрыли всю поверхность. Разровнять и прижать.

Сыр размять с маслом, а затем взбить до образования однородной массы. Добавить муку и сахарную пудру (кроме 1 ст. ложки). Перемешивая, ввести сметану и лимонную цедру. Яичные белки отделить от желтков. Желтки добавить в сырную массу и растереть. Белки взбить с отложенной сахарной пудрой и постепенно тоже ввести в массу.

Получившуюся смесь равномерно распределить по бисквитам, разровнять.

Готовить на мощности ниже средней в течение 20 мин. После этого выдержать несколько минут в выключенной печи, чтобы поверхность не растрескалась.

Рассыпчатое сырное печенье

100 г сыра, 1 стакан муки, 125 г сливочного масла, 1 стакан кукурузных хлопьев, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, белый молотый перец, соль.

Масло размягчить на средней мощности в течение 1 мин. Добавить тертый сыр, просеянную муку и кукурузные хлопья, посолить и поперчить по вкусу. Яйцо взбить с молоком, 2 ч. ложки получившейся смеси отложить, а остальное добавить в тесто. Тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать шарики – по 1 ч. ложке теста на один шарик.

Плоское блюдо для микроволновой печи смазать маслом, выложить на него шарики на некотором расстоянии друг от друга, придавить их вилкой, смазать отложенной смесью.

Выпекать на средней мощности в течение 14–16 мин, а затем охладить.

Рулетики с сыром

4 яйца, 150 г сыра, 4 ст. ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 30 г зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.



Яйца растереть со сметаной, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и взбить. Из этой смеси испечь восемь тонких блинчиков – в керамической форме, обильно смазанной маслом. Каждый блинчик выпекать в течение 45 с на мощности выше средней. Форму смазывать маслом перед приготовлением каждого блинчика.

Сыр натереть на мелкой терке. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с сыром.

Получившуюся смесь выложить на блинчики и свернуть их рулетами. Рулетики выложить на плоское блюдо, посыпать небольшим количеством смеси зелени с сыром. Готовить 30–40 с на мощности выше средней.

К таким рулетикам хорошо подать кетчуп или острый томатный соус.

Сосиски с сыром

8 сосисок, 120 г сыра, 300 г бекона.

Сосиски глубоко надрезать вдоль. В разрезы вложить ломтики сыра, обернуть ломтиками бекона, закрепить деревянными зубочистками.

Запекать на полной мощности в течение 1,5–3 мин.

Вместо сосисок можно использовать сардельки.

Сырные вафли с грецкими орехами

250 г острого плавленого сыра, 6 ст. ложек сливочного масла или маргарина, 1,25 стакана муки, 0,5 ста-

кана измельченных ядер грецких орехов, красный молотый перец.

Сыр мелко нарезать или натереть на терке, растереть с маслом, добавить муку, поперчить по вкусу и перемешать до образования однородной массы. Сформовать из нее колбаски длиной примерно по 15 см и положить в холодильник. Когда колбаски остынут, раскатать их, посыпать орехами, свернуть рулетами. Разрезать каждую на 24 кусочка. Половину выложить кругом на бумажную салфетку. Готовить на полной мощности в течение 3–5 мин. Подержать 1 мин в выключенной печи. Затем так же приготовить оставшиеся кусочки.

Сырные чипсы

300 г сыра.

Сыр нарезать кубиками размером примерно по 2,5 см, разложить их на бумажной тарелке на некотором расстоянии друг от друга. Готовить на полной мощности, пока сыр не расплавится и не начнет пузыриться. Остудить.

Можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, птице или рыбе.

Сырные палочки с луком-резанцем

4 пласта готового слоеного теста, 1 яйцо, 1 стакан тертого сыра, 0,5 стакана мелко нарезанного лука-резанца, тмин, сливочное масло.

Яйцо взбить. Один пласт теста смазать яйцом, посыпать сыром и тмином. Положить сверху второй пласт, смазать его яйцом, посыпать луком-резанцем и сыром. Следующий слой – сыром и тмином, последний – луком и сыром. Заготовку нарезать полосками шириной примерно 1 см, закрутить их спиралями. Выложить их на смазанную маслом посуду. Готовить на полной мощности около 10 мин.

Сырные пончики с луком-резанцем

1 стакан тертого сыра, 125 г сливочного масла, 1 стакан воды, 1 стакан муки, 4 яйца, 2 ст. ложки сухого лука-резанца.

Масло положить в воду, накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности в течение 7–10 мин (смесь должна закипеть). Затем добавить муку и тщательно перемешать. После этого вбить яйца по одному, каждый раз перемешивая и взбивая смесь. Положить сыр и лук-резанец, снова перемешать.

Плоскую посуду смазать маслом и выложить на нее смесь с помощью ложки или кулинарного шприца. Выпекать на полной мощности около 15 мин.

Суфле из сыра с луком

2 стакана тертого сыра, 1,5 стакана молока, 6 яиц, 60 г сливочного масла или маргарина, 50 г муки, 1 ст.

ложка мелко нарезанного лука-резанца, красный или белый молотый перец.

Масло растопить на полной мощности в течение 1 мин. Добавить муку, перец по вкусу, тщательно перемешать до образования однородной массы, а затем постепенно, перемешивая, влить молоко. Прогреть на полной мощности в течение 5–6 мин, каждые две минуты помешивая. Затем добавить сыр, перемешать, готовить еще 2 мин на той же мощности. Добавить лук, тщательно перемешать.

Яичные белки отделить от желтков. Желтки взбить и смешать с сырной массой, после чего слегка охладить. Белки взбить до образования устойчивой пены и аккуратно, по частям, ввести их в сырную смесь.

Форму смазать маслом, выложить в нее подготовленную массу. Готовить около 20 мин на полной мощности. Суфле должно подняться, а верх подрумяниться.

Готовое суфле подавать горячим.

Филе индейки с сыром

300 г филе грудки индейки, 4 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 1 яичный белок, 2 ст. ложки майонеза, 4 кружочка лимона, соль.

Филе разрезать пополам, тщательно отбить, чтобы оно стало толщиной не более 1,5 см, слегка посолить. Белок взбить в крутую пену, смешать с сыром и обмазать куски индейки.

Подготовленное филе выложить в посуду для микроволновой печи и готовить в течение 7–9 мин на мощности выше средней или 4–6 мин на полной мощности.

На готовую индейку положить ломтики лимона и полить ее майонезом.

Фондю из швейцарского сыра

450 г тертого швейцарского сыра, 1 долька чеснока, 25 г муки, 300 мл сухого белого вина, 0,25 ч. ложки тертого мускатного ореха, рогалики, красный молотый перец, 0,25 ч. ложки соли.

Чеснок разрезать пополам, натереть чесноком стенки и дно глубокой посуды для микроволновой печи. Положить в посуду сыр, муку, соль и перец, влить вино и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Нагревать без крышки на средней мощности 10–12 мин, в середине приготовления перемешать. Если сыр не растопится полностью, прогреть еще 1–3 мин на той же мощности.

Рогалики нарезать кубиками и с помощью специальной вилочки обмакивать их в фондю.

Фондю из трех сортов сыра

100 г швейцарского сыра, 100 г сыра «Пармезан», 150 г мягкого жирного сыра, 1–2 дольки чеснока, 1 яйцо, 1 стакан сухого белого вина, черный молотый перец.

Вино вылить в глубокую посуду для микроволновой печи, добавить в него раздавленный чеснок и

перец по вкусу, перемешать. Прогреть в течение 1 мин на полной мощности (вино должно почти закипеть). Сыр нарезать очень маленькими кусочками, опустить в вино, перемешать и прогреть еще около 3 мин на той же мощности (сыр должен расплавиться). Добавить взбитое яйцо, перемешать, подержать еще 2 мин в печи, снова перемешать и прогреть еще в течение 2 мин.

Посуду с готовым фондю поставить на спиртовку или над свечкой. Подать к нему кусочки хлеба, колбасы, рыбы и т. д.

Фондю с тремя сырами и крахмалом

250 г тертого сыра «Чеддер», 125 г тертого швейцарского сыра «Грюйер», 125 г тертого сыра «Моцарелла», 300 мл сухого белого вина или виноградного сока, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки картофельного крахмала, белый молотый перец.

Чеснок разрезать пополам и натереть им стенки и дно глубокой посуды для микроволновой печи. Налить в посуду вино и нагревать в открытой посуде в течение 3–4 мин на полной мощности, не доводя его до кипения. Добавить сыр – по одному сорту, каждый раз перемешивая. В последнюю очередь положить «Моцареллу». Прогревать и помешивать, пока сыр полностью не расплавится.

Крахмал развести в небольшом количестве воды, помешивая, ввести его в смесь. Поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности в течение 6 мин. Во время приготовления два раза перемешать.

К фондю хорошо подать багет, нарезанный кубиками, соцветия вареной цветной капусты, отварные

грибы, кусочки тушеного кабачка или баклажана. Их нужно насаживать на вилочки с деревянными ручками и макать в сырную смесь. Если фондю остынет, прогреть в печи на полной мощности не более 1 мин.

Фондю с корицей

950 г тертого сыра, 60 г муки, 500 мл сухого белого вина, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 0,25 ч. ложки соли.

Соединить сыр, муку, соль и корицу, тщательно перемешать, чтобы мука полностью облепила сыр. Получившуюся смесь высыпать в вино. Готовить на средней мощности в течение 8–10 мин. Последние две минуты приготовления помешивать.

Вынуть посуду из печи, тщательно перемешать. Если сыр полностью не расплавился, прогреть еще в течение 1–2 мин.

К фондю подать кусочки сдобных булочек. Чтобы блюдо не остыло, его желательно поставить на спиртовку. Можно также время от времени подогревать в печи в течение 1 мин.

Тост сырный

1 ломтик белого хлеба, 1 толстый ломтик сыра, сливочное масло, молотый острый красный перец, молотая паприка.



Хлеб быстро обжарить с двух сторон в масле, натереть острым перцем, накрыть ломтиком сыра, посыпать его паприкой. Тост положить на бумажную тарелку. Готовить на полной мощности в течение 30 с, пока сыр не расплавится.

Тост «Камамбер»

1 ломтик хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ломтик сыра «Камамбер», 1 ст. ложка брусники, красный молотый перец.

Хлеб быстро обжарить с двух сторон, намазать его маслом, аккуратно выложить бруснику. Ягоды накрыть ломтиком сыра, посыпать перцем по вкусу.

Тост положить на бумажную тарелку и прогреть на полной мощности в течение 30 с, пока сыр не начнет плавиться.

Тост «Рокфор»

1 ломтик белого хлеба, 0,5 груши, 1 ч. ложка брусники, 1 толстый ломтик сыра «Рокфор», сливочное масло или маргарин.

Хлеб быстро обжарить с двух сторон.

Из половинки груши удалить сердцевину, снять кожицу, мякоть мелко порубить и перемешать с брусникой. Хлеб намазать маслом и выложить на него фрукто-

вую смесь. Накрыть ломтиком сыра, выложить тост на бумажную тарелку. Прогреть на полной мощности 30 с, пока сыр не расплавится.

Хлеб, запеченный с сыром

4 ломтика белого хлеба, 40 г масла, 250 г сыра «Эмменталь», 100 г копченого бекона, 2 яйца, 200 мл молока, 50 г муки, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Хлеб быстро обжарить с двух сторон или подсушить в тостере. Сыр нарезать маленькими кубиками, бекон – тонкими полосками.

Блюдо для выпечки смазать маслом, положить на него тосты, сверху – бекон, на него – сыр. Яйца взбить с молоком, мускатным орехом, перцем и солью и получившейся смесью залить тосты. Накрыть блюдо пергаментом.

Готовить на полной мощности в течение 5–7 мин.

Для приготовления одного тоста потребуются 2–3 мин.

Хачапури

3 стакана муки, 1 стакан воды, 500 г сыра или брынзы, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды, соль.

Приготовить крутое пресное тесто. Муку смешать с содой, выложить на доску горкой, сделать в

ней углубление, влить в него подсоленную воду и сырое яйцо и вымесить тесто до образования упругой однородной массы (можно сначала высыпать часть муки, а потом постепенно добавлять ее). Готовое тесто разделить на две части и раскатать их в круглые тонкие лепешки.

Приготовить начинку. Для этого сыр размять деревянной ложкой (лучше брать сыр мягких сортов), добавить яичный желток, размягченное масло и очень тщательно перемешать.

Одну лепешку из теста выложить на плоскую тарелку, смазать маслом, выложить ровным слоем начинку. Вторую лепешку тоже смазать маслом и накрыть ею начинку (масляной стороной вниз). Края лепешек плотно защипать. Поверхность смазать слегка взбитым белком.

Запекать на полной мощности в течение 4–5 мин, затем проколоть вилкой в нескольких местах и готовить еще 4–5 мин на той же мощности.

Готовый пирог слегка остудить и разрезать.

Чизбургер

4 больших ломтика хлеба, 450 г мяса, 4 толстых ломтика сыра, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Хлеб слегка обжарить в масле с двух сторон. Мясо натереть смесью соли и перца (по вкусу) и разрезать на 4 тонких куска. Положить их в стеклянную посуду, накрыть ее вощеной бумагой и прогреть на полной мощности в течение 3 мин. Затем мясо перевернуть, опять накрыть посуду и готовить на той же мощности еще 3 мин.



На хлеб выложить куски мяса, накрыть их ломтиками сыра. Каждый ломтик хлеба положить на бумажную тарелку. Ставить в печь по две порции и нагревать на полной мощности в течение 1 мин, пока сыр не расплавится.

Шведское печеное блюдо с сыром

75 г сыра, 100 г ветчины, 450 г картофеля, 150 мл молока, 1 долька чеснока, толченый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Ветчину нарезать крупными ломтиками, сыр натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Картофель залить 45 мл холодной воды, накрыть посуду крышкой. Готовить на мощности выше средней в течение 5 мин.

В молоко положить мелко нарезанный чеснок, мускатный орех, перец и соль по вкусу, перемешать. Готовить на полной мощности в течение 1 мин.

Картофель обсушить, добавить к нему ветчину, залить все молоком, посыпать сыром. Готовить в течение 20–25 мин на мощности ниже средней. Картофель должен зарумяниться и приобрести золотистый оттенок.

Швейцарский сырный суп с жареным хлебом

750 мл молока, 80 г тертого швейцарского сыра «Эмменталь», 2 луковицы-шалот, 30 г сливочного мас-

ла или маргарина, 20 г муки, 125 мл белого сухого вина, 1 большой ломоть ржаного хлеба, 2 ст. ложки взбитых сливок, 50 г зеленого лука, свежемолотый белый перец, свеженатертый мускатный орех, соль.

Луковицы-шалот очистить и мелко нарезать. Добавить масло или маргарин, обжарить в течение 2–3 мин на мощности выше средней, пока лук не станет прозрачным. Добавить муку, тщательно перемешать и прогреть еще 1 мин на той же мощности (смесь должна закипеть). Постоянно помешивая, влить молоко и вино, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного мускатного ореха. Накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 6–8 мин на той же мощности.

Хлеб нарезать маленькими кубиками, выложить на бумажную тарелку и обжарить в течение 2–3 мин на мощности выше средней.

В суп положить сыр, перемешать, прогреть на средней мощности в течение 3–4 мин, пока сыр не расплавится.

Достать суп из печи, перемешать со сливками. Разлить суп по тарелкам, посыпать кубиками хлеба и мелко нарезанным зеленым луком.

Цветная капуста, запеченная с сыром

1 кг цветной капусты, 1 луковица, 125 мл сухого белого вина, 125 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 100 г варено-копченого окорока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка молотой паприки, смесь пряных трав, молотый мускатный орех, соль.

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде (10 мин на полной мощности).



Лук мелко нарезать. Окорок нарезать небольшими кубиками.

Капусту и лук посыпать пряными травами (по вкусу), залить вином, накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 20 мин.

Муку растереть с маслом, добавить 125 мл жидкости, в которой варилась капуста, тщательно перемешать. Получившимся соусом залить капусту.

Смешать сыр, сухари, паприку, кусочки окорока и этой смесью посыпать капусту. Готовить в открытой посуде на полной мощности в течение 3 мин, пока сыр не расплавится.

Готовое блюдо можно украсить измельченной зеленью петрушки или укропа.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, ТВОРОГА И СЫРА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Подписано в печать 08.11.2006
Формат 70x100$^1/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ №6379
Отпечатано в ОАО "ИПК "Ульяновский Дом печати"
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org